

MarylandWIC

ayúdame ser Saludable

6-12
meses



Soy tu bebé.

¡Cresco mejor con amor
y los alimentos apropiados!

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras y _____ onzas.

Mido _____ pulgadas de estatura.

Mi nivel de hemoglobina es _____.

Una nota especial para mí _____

La hora de comer es nuestro momento especial

Debo beber leche materna o fórmula para bebés hasta que cumpla 1 año. Puedo continuar amamantándome después de que cumpla 1 año.



Aliméntame sólo lo suficiente

Cuando me alimentas con leche materna o con fórmula en biberón:

- dame un biberón con mamila ancha y un agujero pequeño.
- sostenme erguido y apoya mi cabeza en tu mano.
- con cuidado toca mis labios con la mamila y espera hasta que abra mi boca.
- déjame que meta toda la mamila en mi boca.
- sujeta el biberón horizontalmente e inclínalo un poco para que se llene la mamila.
- permíteme chupar, tragar y respirar.
- yo te haré saber cuándo necesite un descanso o cuando necesite eructar. Puedo:
 - tener leche chorreando por las comisuras de mi boca
 - tratar de empujar el biberón para sacarlo o voltear mi cabeza
 - respirar con dificultad, atragantarme o toser.
- cuando ya haya comido suficiente, me voy a voltear o a quedarme dormido.
- por favor no trates de seguirme alimentando.

Ayúdame a aprender a comer otros alimentos

A los 6 meses, es posible que esté listo para probar nuevos alimentos. No te apresures. Habla con mi médico y con WIC si nuestra familia tiene alergias o si nací antes de tiempo.

Debo estar preparado para comer otros alimentos.

Sabrás que estoy listo cuando pueda hacer lo siguiente:

- Sentarme y sostener mi cabeza firmemente.
- Demostrar que quiero comida abriendo la boca.
- Demostrar que no quiero comida cerrando la boca o girando la cabeza.



Ofréceme solo un nuevo alimento saludable a la vez.

Mi cuerpo debe acostumbrarse a cada uno. Comienza con un solo alimento. Puede ser cereal para bebés, verduras, frutas o carne. Es posible que coma solamente 1 o 2 cucharadas por día. Espera 3 días y prueba con otro alimento nuevo. Si vomito, respiro con dificultad, tengo una erupción o tengo diarrea, deja de darme ese alimento. Llama a mi médico inmediatamente e informa a WIC.



Atravesaré 4 etapas de alimentos

1. Sin grumos: papilla o alimentos licuados/ procesados
2. Puré: alimentos cremosos, con algunos grumos pequeños
3. Cortados: con más trocitos de alimento
4. Alimentos desmenuzados



Cada etapa se complica un poco más. Asegúrate de que pueda masticar y tragar los alimentos de una etapa antes de pasar a la etapa siguiente.

Los alimentos tienen sabores que son nuevos para mí.

Es posible que los escupa o haga muecas. Si mantengo la boca cerrada, no me obligues a comer. Intenta otra vez en otro momento.



Dame alimentos seguros

Lávate las manos y lávame las mías antes de preparar mi comida o alimentarme. No calientes mi comida en un horno de microondas. Podría quemarme la boca.

Coloca mi comida en un plato y dámela con una cuchara para bebés. Desecha toda la comida que quede en el plato y la leche materna o fórmula para bebés que quede en la taza o el biberón después de alimentarme.

No me des alimentos con los que pueda ahogarme o enfermarme:

- perros calientes o bastoncillos de carne
- maní
- verduras crudas
- uvas enteras
- tocino
- patatas fritas de bolsa o chips de maíz
- pescado con espinas
- frutos secos
- embutidos ahumados (mortadela) o fiambres
- miel o comida preparada con miel
- palomitas de maíz
- caramelos duros
- pasas



Enséñame a beber de un vaso

Puedo intentar tomar sorbitos de un vaso a los 6 meses. Usa un vaso pequeño que no se rompa. No es necesario que tenga tapa. Vierte un poco de agua en el. Levanta el vaso para que toque mis labios y yo sienta el sabor.

- ¡Debo practicar! Coloca leche materna, fórmula para bebés o agua en el vaso. Sostén el vaso mientras bebo.
- No me des ponche, té ni bebidas gaseosas. El azúcar lastima mis dientes y no es lo que mi cuerpo necesita.

Permíteme comer la comida con los dedos

A los 8 o 9 meses, quiero comer algunos alimentos con los dedos. Prepara alimentos seguros, con los que no pueda ahogarme.



- Trocitos pequeños de verduras cocidas o frutas blandas.
- Trocitos pequeños de carne, pollo o pavo cocido.
- Frijoles, huevos revueltos, o tofu preparados en puré.
- Fideos picados en trocitos o arroz.
- Tostadas, galletas o tortillas blandas cortadas del tamaño de un bocado.

Asegúrate de que los trozos de alimentos no superen este tamaño:



Juguemos

Colócame sobre una manta en el suelo. Coloca un juguete fuera de mi alcance así me muevo para alcanzarlo. Haz rodar una pelota hacia mí.

Adoro aprender de ti. Lee y canta para mí. Juega conmigo a “dónde está el bebé” y a las “palmitas”. Llévame a caminar y habla conmigo sobre lo que vemos.



¿Cuánto debo comer?

- Asegúrate de que beba leche materna o fórmula para bebés al menos 4 veces al día.
- Comienza dándome de 1 a 2 cucharadas de cereal para bebés, verduras, frutos, o carne en algunas de mis comidas. Si aún tengo hambre, sírveme más.
- Permíteme alimentarme hasta que demuestre que estoy lleno. Es posible que cierre los labios, gire o sacuda la cabeza o levante el brazo.
- Come conmigo a la hora de las comidas familiares. Yo como mejor cuando estás conmigo. Apaguemos todos los televisores y teléfonos móviles para que podamos hablar.
- Estoy comiendo lo suficiente si el médico dice que estoy creciendo bien.



¡Mira lo que puedo hacer!

Desde los 6 hasta los 9 meses

Puedo sentarme y rodar.
Me arrastro y gateo.
Me gusta sacudir las cosas y dejarlas caer para ver qué sucede.

Desde los 9 hasta los 12 meses

Me gusta usar las manos.
Puedo sostener mi vaso.
Me gusta señalar y decir "adiós" saludando con la mano. Digo "da-da" y "ma-ma".
Puedo levantarme y ponerme de pie.
Puedo caminar si me sostienes las manos.



Asegúrate de que duermo:

- solo (hasta los mellizos, trillizos o más), pero cerca de ti.
- sobre mi espalda con mi cabeza descubierta, sin almohada o cobija.
- en un moisés, cuna o cuna de viaje vacío, con:
 - un colchón firme y una sábana ajustada
 - sin protectores, cuñas o cojín posicionador
 - sin juguetes, móviles o gimnasios para cunas.

Mantenerme seguro y sano

- Necesito controles y vacunas. Llévame al médico a los 6, 9 y 12 meses.
- Debo sentarme cuando como. Nunca me dejes solo mientras estoy comiendo, me cambias o me bañas.
- Como mis salgan los dientes, cepillarse con un cepillo de dientes suave y una pequeña cantidad pasta dental con fluoruro dos veces al día, cada día, especialmente antes de acostarse.
- Nunca me pongas a dormir con un biberón. Podría ahogarme, tener dolor de oídos o arruinarme los dientes.
- Si otras personas me alimentan, asegúrate de preguntarles qué comí y cuánto.
- Permíteme explorar y aprender pero asegúrate de que todas las habitaciones sean seguras para mí.
- Mantenme alejado del humo, cerillos, encendedores y herramientas de vapeo. Puedo envenenarme tragando, respirando o absorbiendo el líquido del cigarrillo electrónico a través de mi piel o de los ojos.
- Si tienes un arma de fuego, por favor guárdala bajo llave en un lugar seguro.
- Siéntame en un asiento de seguridad para bebés en el carro. ¡Lo exige la ley! Instala mi asiento en el asiento posterior del carro, orientado hacia atrás.



Maryland WIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | www.mdwic.org



De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.